

# SPORTOVNÍ NOVINY

**sportoviště**  
MĚSTA SUŠICE

dvouměsíčník plný informací o sportu i relaxaci v Sušici

TVÉ SPORTOVIŠTĚ, TVÁ ZÁBAVA

09/2018

neprodejný výtisk

## Festival PŮLFEST

24. 8. 2018 od 12<sup>00</sup> koupaliště Sušice

### ZÁBAVA

- skákací hrad
- aquaerobic
- trampolíny
- soutěže pro děti
- akce zakončí v 20<sup>30</sup> ohňostrojem



### KAPELY

- 14:00 Pavel Hořejš s kapelou
- 15:30 Mia a hosté
- 17:00 Štěpán & Brigita
- 19:00 The Shower

Akce probíhá ve spolupráci s kulturním centrem SIRKUS.

## 9 DŮVODŮ, PROČ UČIT DĚTI LÁSCĚ KE SPORTU



Stromek se prý má ohýbat, dokud je ještě mladý. No a ve sportu tohle rčení platí doslova. Když se děti jakéhokoliv věku pravidelně věnují zábavné sportovní aktivitě, zlepšuje to jejich fyzickou, psychickou i sociální kondici. A to už stojí za úvahu. Máme pro vás 9 argumentů, proč zapsat děti na sportovní kroužek.

### 1. Budou zdravější

Počet obézních dětí roste strmou řadou. Proto je třeba do vaší věst ke zdravému životnímu stylu, ke kterému pravidelný pohyb neodmyslitelně patří. Když si dítě odmala zvykne na sport jako součást běžného života, která ho baví a přináší mu radost, zvyšuje se šance, že u sportu vytrvá i v dospělosti.

### 2. Budou mít víc kamarádů

Zapište dítě na kolektivní sport a uvidíte, jak bude chodit domů nadšené. Krom toho, že si užije spoustu zábavy s vrstevníky, se naučí lépe socializovat, pracovat v týmu, spolehnout se na spoluhráče a také jim pomáhat. Taková lekce se v životě bude hodit.

*pokračování na str. 2*

Uvnitř čísla:

Festival PŮLFEST	str. 1
9 důvodů, proč učít děti láscĚ ke sportu	str. 1
<i>pokračování</i>	str. 2
Zůstaňte ve formě i po létě	str. 1
<i>pokračování</i>	str. 5 a 6
Provozní doba v září a v říjnu – bazén, wellness	str. 3
EXTREME CHALLENGE	str. 5
Proč navštěvovat plavecké kurzy pro dospělé	str. 7
Naše právě otevírané kurzy	str. 8

## Zůstaňte ve formě i po létě

V létě je snaha zůstat fit o něco jednodušší. Pěkné počasí nás láká ven a přirozeně vybízí ke sportovním aktivitám, jako je třeba plavání, turistika, jízda na kole nebo na kolečkových bruslích.

V teplém počasí taky málokdy máme chuť na svíčkovou s osmi, tělo si říká spíš o lehké jídlo a nabídka čerstvé zeleniny a ovoce je bohatší než v zimě. A navíc je tu stálá motivace v podobě plavek, které nemilosrdně odhalí všechny nedostatky těla.

*pokračování na str. 5*

# 9 DŮVODŮ, PROČ UČIT DĚTI LÁSCĚ KE SPORTU

pokračování ze str. 1



## 3. Zvyknou si na výhry i prohry

Prohra není lehká ani pro dospělého člověka, natož pro dítě. Ale právě ve sportu si dítě může natrénovat, jak v této těžké situaci správně reagovat. Sport učí průbojnosti, probouzí soutěživost, cílevědomost, a také občas staví děti do situace, kdy prohrají, nebo nejsou nejlepší. To je motivuje k větší snaze a učí zdravé pokoře.

## 4. Naučí se trávit čas aktivně

Aktivní trávení volného času funguje nejen jako prevence civilizačních nemocí, kam řadíme i obezitu, ale také snižuje riziko, že si dítě najde zábavu, která se vám líbit nebude – jako je dlouhé vysedávání u televize, počítače, nebo užívání alkoholu a drog. Proto je důležité vyplnit dítěti část volného času sportovním nebo i jiným kroužkem, který ho baví, a kde má kamarády.

## 5. Bude mít vyšší sebevědomí

Postupně zlepšování v nějakém sportu, podpora trenéra nebo i spoluhláčů v týmu a případně i účast na soutěžích, to vše dítěti pomáhá budovat zdravé a pevné sebevědomí. Ve vyšším věku ocení i to, že sport má pozitivní vliv na jeho fyzickou kondici a zdravý vzhled.

## 6. Naučí se hrát fair play

Právě sport naučí dítě respektovat pravidla, vnímat hranice a hrát férově – a to hravou a zábavnou formou.

## 7. Získáte čas sami pro sebe

Nejen v době, kdy je dítě na kroužku, ale také večer. Děti údajně během dne vyprodukují tolik energie, jako vrcholový sportovec. Napřete ji správným směrem, nechte dítě zdravě utahat a vybíhat a uvidíte, jak rádo půjde večer do postele.

## 8. Naučí se stanovit si cíle a priority

Každá záliba, které se dítě pravidelně věnuje, ho učí určovat si priority a rozvrhnout si svůj čas, aby měl čas na úkoly, kamarády i na trénink. Sport děti také učí zodpovědnosti, vede k stanovování cílů, překonávání limitů a soustavné práci na sobě. To jsou vlastnosti, které se mu vyplátí po celý život.

## 9. Bude se dobře bavit

Sportovat se vyplátí i proto, že je to skvělá zábava. Dítě se odreaguje, zbaví stresu, vybijí přebytečnou energii a protáhne svaly i kostru. To platí nejen pro vaše děti, ale i pro vás. Navíc platí, že dobrý příklad je nejlepší motivace. Buďte dítěti vzorem a vezměte ho i ve volném čase na brusle, koloběžku nebo si třeba zahrát badminton či tenis.

Od začátku školního roku můžete vybírat ze široké nabídky dětských sportovních kurzů. Nechte dítě vyzkoušet, který je mu nejbližší. Při plánování jeho volného času mu nechte dost prostoru i pro volnou zábavu, která je pro jeho zdravý vývoj také důležitá. Myslete na to, že pokud dítě přetížíte, nebo jej do nějaké aktivity budete nutit, může si k ní naopak vypěstovat celoživotní odpor.

## A na jaké dětské kroužky se můžete těšit?

Vyberte si z celé řady plaveckých kurzů ten ideální pro váš věk a na základě Vašich plaveckých dovedností, které budeme v kurzu více rozvíjet.

- Baby plavání
- Plavání Děti s rodiči
- Přípravný kurz plavání
- Základní kurz plavání
- Zdokonalovací kurz
- Sportovní plavání

Více informací se dozvíte na:

[www.sportoviste-susice.cz/kurzy/](http://www.sportoviste-susice.cz/kurzy/)



Kromě plaveckých kurzů si můžete vybrat z následující nabídky dětských sportovních kurzů.

- Baby masáže
- Baby cvičení pro děti
- Předškoláči v pohybu
- Baletní příprava
- Sportovní akademie



Více informací se dozvíte na:

[www.sportoviste-susice.cz/kurzy/](http://www.sportoviste-susice.cz/kurzy/)

# Provozní doba v září a v říjnu – bazén, wellness

den	bazén – plavání			wellness	
	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
čtvrtek	14:30–21:30	06:30–08:00	13:00–14:30	16:00–21:30	
pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
neděle	09:00–21:30			14:00–21:30	

Změna návštěvní doby vyhrazena. Aktuální provozní doba na [www.sportoviste-susice.cz](http://www.sportoviste-susice.cz)



bazén



wellness

## VÝJIMKY V OTEVÍRACÍ DOBĚ

září a říjen		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
02.09.2018	neděle	09:00–20:00				
10.09.2018	pondělí	12:00–21:30			16:00–21:30	
28.09.2018	pátek	09:00–21:30			13:00–21:30	
29.10.2018	pondělí	12:00–21:30			14:00–21:30	
30.10.2018	úterý	09:00–21:30	06:30–08:00		14:00–21:30	

Změna návštěvní doby vyhrazena. Aktuální provozní doba na [www.sportoviste-susice.cz](http://www.sportoviste-susice.cz)

## Odstávka bazénu



Upozorňujeme naše zákazníky, že od 3. 9. 2018 – 9. 9. 2018 bude probíhat odstávka celého Sportovního areálu z důvodu údržby.

Zápisy na sportovní kurzy probíhají i v době odstávky s omezenou provozní dobou recepcy.

Provozní doba recepcy během odstávky je pondělí až pátek do 18:00 hod.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na vás Sportoviště města Sušice

## Zimní stadion



## Zimní stadion znova v provozu od pondělí 17. 9. 2018.

Veřejné bruslení dle rozpisu. Sledujte webové stránky.

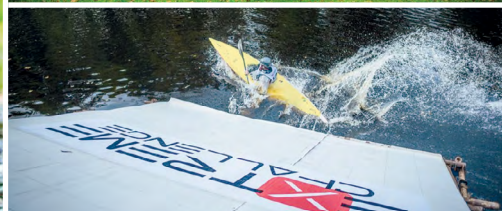
[www.sportoviste-susice.cz/zimni-stadion/verejne-brusleni/](http://www.sportoviste-susice.cz/zimni-stadion/verejne-brusleni/)

# EXTREME CHALLENGE

## adrenalinový závod už potřinácté start v sobotu 13. října



Sportovci a všichni příznivci adrenalinu, zbystřete! V Sušici proběhne už 13. ročník unikátního štafetového závodu Extreme Challenge. V malebném okolí řeky Otavy a nedalekého vrcholu Svatobor se začne v sobotu 13. října, první disciplína odstartuje ve 14 hodin. Registrace budou možné i v den závodu do 12:30 v hotelu na Fufernách.



Extreme challenge se pyšní výjimečným formátem, za dobu svého fungování si získal značnou popularitu mezi sportovci i diváky. Závodníci se postupně poperou se čtyřmi disciplínami – kajak, běh, paraglide a horské kolo. Soutěží se v týmové kategorii, kde jde do každé disciplíny jeden člen týmu. Pro odvážlivce, kteří extrémní závod chtějí zvládnout sami, je připravená kategorie jednotlivců na EX.

Již druhý ročník se můžete přihlásit do kategorie Hobby, ta je určená pro nadšené sportovce, kteří se chtějí

účastnit závodu, ale nejsou držiteli pilotního průkazu na paraglide. Ze Svatoboru tedy nepoletí, ale poběží. Platí to pro kategorie HOBBY jednotlivců tak HOBBY týmy.

Závod začne hromadným startem kajaků na Fufernách. Kajakáři hned na začátku musí brodit Otavou, čeká je i divácky atraktivní skok z rampy. Po svém úseku předají štafetu běžcům, ti se porvou s náročnou tratí, kde zdolají přes 300 m převýšení a dostanou se na Svatobor. Na dominantě nad Sušicí půjdou do akce paraglidisté. Ti sletí, případně seběhnou zpátky do

Sušice. Finiš patří cyklistům. Ti zdolají necelých 20 kilometrů náročného terénu v okolí Svatoboru a zamíří do cíle.

Další informace a aktuality o velmi populárním závodu najdete na:

[www.exchallenge.cz](http://www.exchallenge.cz) nebo  
[www.facebook.com/exchallenge/](https://www.facebook.com/exchallenge/)

**Jeden den, jeden závod, spousta zážitků. To je Extreme challenge – tvá radost z bolesti.**

# Zůstaňte ve formě i po létě

pokračování ze str. 1

Léto se chýlí ke konci, ale i když plavková sezóna pomine, vyplatí se vám zůstat fit. Svaly je nutné neustále zatěžovat. Když si budete udržovat kondici celoročně, budete se cítit líp při běžných činnostech, nebudou vás bolet záda, kolena, hlava, ramena a budete se cítit lépe i po psychické stránce.

Pokud se k pravidelnému cvičení doma neumíte donutit, запиšte se na některou ze skupinových lekcí. Kolektiv vám dodá motivaci a pravidelnost lekcí vám usnadní začlenit pohyb do vašeho časového harmonogramu. Letos na podzim můžete vybírat ze skutečně bohaté nabídky.

## HIIT

Chcete si dát pořádně do těla a nebojíte se pořádné výzvy? Tento vysoce intenzivní intervalový trénink kombinuje kardio i posilování a pomůže vám shodit přebytečná kila, zachovat nebo nabrat svaly a posílit kardiovaskulární systém.

## Tabata

Velmi intenzivní cvičení, které kondici zvyšuje mnohem efektivněji než vytrvalostní cvičení. Proto není



Tabata vhodná pro úplné sportovní začátečníky. Pokud by vám naopak intenzita cvičení nestačila, v nabídce najdete i lekce Tabata na krev.

## Kruhový trénink

Komplexní cvičební program spojuje kardio i silové cvičení v jednom. Díky menší skupince má instruktor možnost plně se věnovat každému účastníkovi. Tréninky jsou pestré díky střídání řady cvičebních pomůcek a stanovišť.

## Posilovna

Bohatě a vyváženě vybavená posilovna je určena pro všechny, kdo nemají čas navštěvovat pravidelné lekce v konkrétní čas. Stroje jsou zaměřené na posilování jednotlivých partií a s jejich obsluhou vám vždy poradí obsluha. K dispozici máte i kardio zónu pro zahřátí před samotným tréninkem.

## TRX

Efektivní trénink celého těla se zaměřuje na posílení hlubokého vnitřního svalstva. Funguje na bázi posilování s vlastní vahou s pomocí unikátního závěsného systému. Skupiny jsou menší, takže se instruktor může věnovat všem. Těšte se na posílené a vytvarované svalstvo.

## Pilates

Pilates je klidnější cvičení, které posiluje svaly celého těla se zaměřením na vnitřní břišní a pánevní svaly. Je velmi dobré pro páteř a navíc se soustředí i na práci s dechem. Hodí se pro začátečníky nebo pro starší cvičence.



pokračování na str. 6

# Zůstaňte ve formě i po létě

pokračování ze str. 5

## Jóga

Jóga není jen cvičení, ale celá filosofie a životní postoj. Lekce se soustředí na klidová cvičení a práci s dechem a dlouhodobě přispívá k lepší fyzické i psychické kondici, pomáhá poznat vlastní tělo a najít vnitřní vyrovnanost.

## Powerjóga

Spojuje benefity klasické jógy s aerobním cvičením a umožní vám jak vybit přebytečnou energii a stres, tak se i zklidnit a harmonizovat. Oproti klasické józe je cvičení ryvlejší a dynamičtější.

## Aqua aerobic

Klasické aerobní cvičení na rytmickou hudbu, jen ve vodě. Odpor vody zvyšuje intenzitu cvičení a současně masíruje svaly a voda má příznivé účinky na celý pohybový aparát. Aqua aerobic je ideální pro zvýšení fyzické kondice, redukci váhy a vytváření postav.

## BodyStyling

Vytrvalostně silové cvičení je zaměřené na zformování a zpevnění svalových skupin celého těla. Speciální důraz se klade na posílení problémových partií.

## Břišní / Zadečkový speciály

Trápí vás některá konkrétní partie těla? Posilovací speciály si na ni posvítí. Vyberte si tu správnou lekci a proměňte problémovou partii v bezproblémovou.

## Piloxing

Propojuje tradiční metody cvičení pilates, boxu a tance. Pohyb na rytmickou hudbu se postará kromě vaší kondice i o vyplavení endorfinů a dodá vám velkou dávku energie a nadšení.

## DANCE Fitness

Tancujete rádi? Pak právě pro Vás bude to pravé ořečové DANCE FITNESS. V rytmu moderní hudby od popu přes latinu až po relaxační hudbu se protančíte k zpěvně postavě i dobré náladě.



## Zumba Dance

Hodina plná tance a energie, skvělé hudby a dobré nálady. Kombinuje dynamickou latinsko-americkou hudbu a latinsko-americké tance spolu s prvky aerobiku. Využívají se prvky tanců jako Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Flamenco, Hip-hop, Cha-cha, Samba, Calypso, Belly Dance a další.



# Proč navštěvovat plavecké kurzy pro dospělé...



V kurzech pro dospělé vás naučíme plavat správnou plaveckou technikou. Je důležité, když už chodíte pravidelně plavat, aby plavání bylo přínosem pro celé vaše tělo a nezpůsobovali jste si nesprávnou technikou další svalové disbalance. Již čtyři roky probíhají na Sportovišti pravidelně plavecké kurzy, které na sebe navazují po celý rok. Máme tu plavce, kteří s námi plavou od začátku (2014) a stále zlepšují jednotlivé plavecké způsoby a zvyšují si svou kondici pod dohledem trenéra.

## Jak plavecké kurzy probíhají?

Začínáte s námi prvně a nevíte, jak a co se bude dít? Na první lekci si zjistíme vaše plavecké dovednosti a podle toho postupujeme s další výukou. V prvním kurzu, který má 10 lekcí, vás naučíme prsa s vydechováním do vody a kraul. Nebojte se, že by vás někdo honil od jednoho kraje bazény k druhému. Pomocí plaveckých pomůček pomalu

nacvičujeme nejdříve horní končetiny, pak dolní končetiny, na závěr přidáme správné dýchání a už umíme jeden z plaveckých způsobů. Není to nic složitého, jen se nebát a chodit pravidelně plavat.

V dalším navazujícím kurzu prohlubujeme techniky ostatních plaveckých způsobů jako je znak a motýlek. Klade se už důraz na kondici a zvyšují se odpávané metry jednou plaveckou technikou souvisle 100, 200, 400 a více metrů. Po absolvování dvou, tří kurzů zvládáte všechny plavecké způsoby, ale také zvládnete plavat i hodinu bez pauzy na oddych 1–2 km a to už má radost z pohybu ve vodě opravdu každý. Nebojte se a přidejte se k partě dalších skvělých lidí, se kterými se nasmějete a zároveň naučíte něco nového.

**Těšíme se na vás**



## Naše právě otevírané kurzy



**PLAVÁNÍ**

Více informací **ZDE**

**BABY PLAVÁNÍ**  
Pro děti od půl roku do 3 let.

**Pro děťátko to je první sportovní, ale i společenská aktivita.**

**PODZIMNÍ KURZ BABY PLAVÁNÍ**  
10 + 1 lekcí Baby plavání probíhá nenásilnou formou. Děti učíme, aby měly rády vodu, aby jim ve vodě bylo dobře a aby se vody nebály.

**KURZ PROBÍHÁ OD 17. 9. DO 19. 11. 2018**  
Na kurz se můžete přihlásit od 22. 8. do 15. 9. 2018 na recepci bazénu.




**PLAVÁNÍ**

Více informací **ZDE**

**KURZY PLAVÁNÍ PRO DĚTI**  
Pro děti od 3 do 18 let.

**Připojte své dítě do kurzu, protože plavání je super.**

**PODZIMNÍ KURZY PLAVÁNÍ PRO DĚTI**  
18 lekcí pro **rodiče s dětmi** (3 až 6 let) • **přípravný kurz** (4 až 8 let) • **základní kurz** (6 až 12 let) • **zdokonalovací kurz** (10 až 15 let) • **sportovní plavání** (12 až 18 let).

**KURZY PROBÍHAJÍ OD 17. 9. DO 31. 1. 2019**  
Na kurz se můžete přihlásit od 22. 8. do 15. 9. 2018 na recepci bazénu.



**PLAVÁNÍ**

Více informací **ZDE**

**KURZ DOSPĚLÍ**  
Pro dospělé plavce od 18 let.

**Zdokonalíme vaši techniku, aby pro vás plavání bylo zábavou.**

**PODZIMNÍ KURZY PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ**  
V 10 lekcích vás naučíme nebo zdokonalíme techniky všech plaveckých způsobů – prsa, kraul, znak, motýlek a zvýšíme vaši kondici.

**KURZY PROBÍHAJÍ OD 17. 9. DO 19. 11. 2019**  
Na kurz se můžete přihlásit od 22. 8. do 15. 9. 2018 na recepci bazénu.

Pravidelný dvouměsíčník organizace Sportoviště města Sušice, p.o., Volšovská 444, 342 01 Sušice.

Tento propagační materiál je poskytován zájemcům zdarma.

Foto + text – Sportoviště města Sušice

## Rezervace na cvičení

<https://sportoviste-susice.isportsystem.cz/>

